

## REZEPT

### *Ingwer-Shot*

#### Zutaten:

100g frischer Ingwer in Scheiben  
1 EL Honig oder Birnelli  
1 Bio-Zitrone Saft  
1 TL Kurkumastückchen ODER  
1/2 TL Kurkumapulver  
1 Prise Schwarzer Pfeffer  
1 dl Wasser

#### Zubereiten:

Alle Zutaten im Mixglas ca. 4 Minuten fein mixen.  
Flüssigkeit abseihen und in ein Glas oder - zum  
Aufbewahren oder Mitnehmen - in eine kleine  
Flasche füllen.

**TIPP:** Ergänzen mit frischer Minze oder Tulsi  
(Zitronenbasilikum) ergibt feine Varianten.  
Der Shot kann gut gemischt werden mit Orangen-  
oder Mandarinsaft.  
Auch ein wenig Granatapfelsaft passt gut hinein.



©[www.greenlemon-kitchen.ch](http://www.greenlemon-kitchen.ch)

